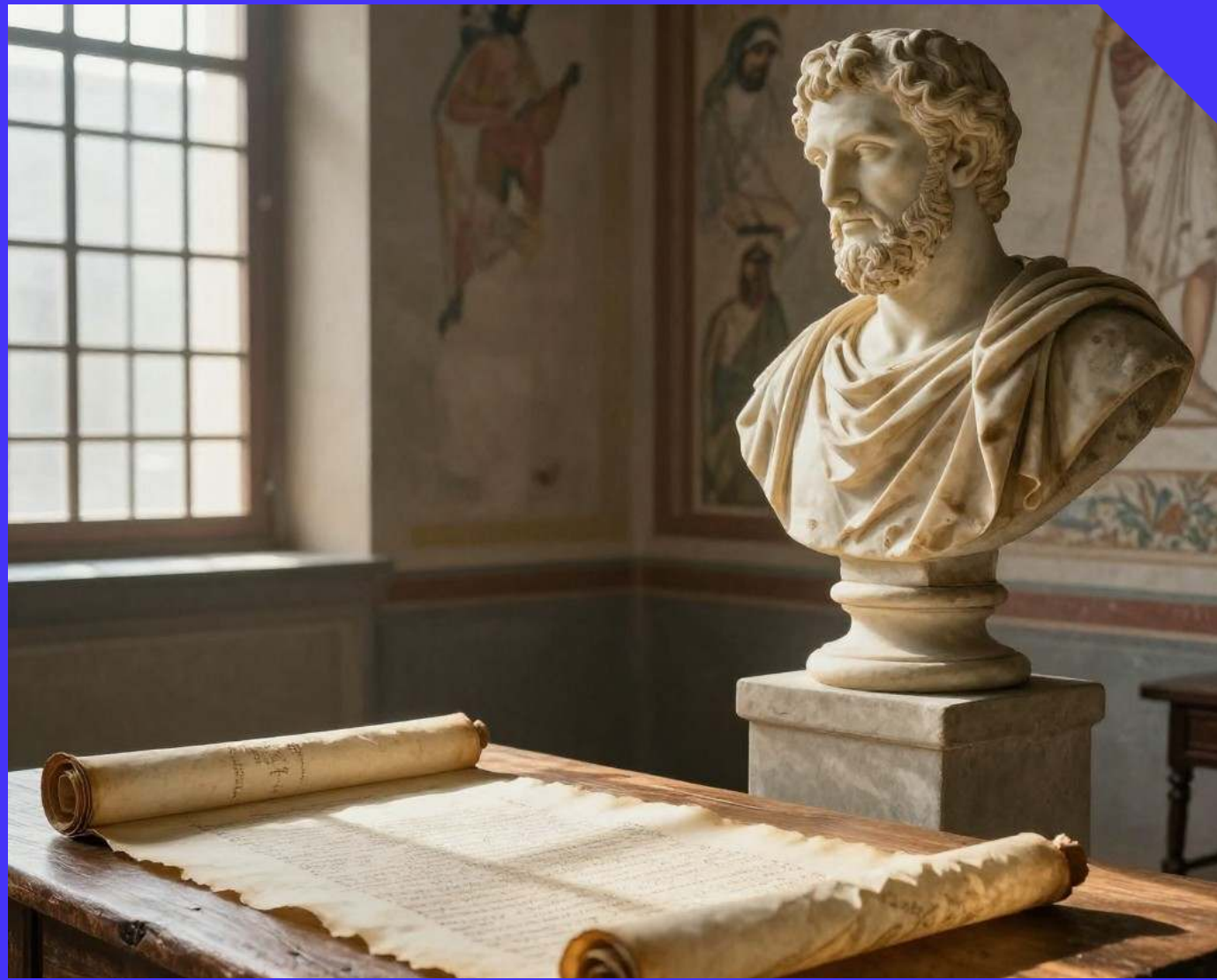


Общий обзор: Поведение и психика человека в жизни подростка

Поведение и психика формируют реакции, эмоции и мышление подростков.





Изучение психики началось с вопросов древних мыслителей и продолжилось в биологии и психологии XX века с развитием методов исследования мозга и поведения.

Путь от древних философов к современной науке

Мозг и нервная система — биологические основы поведения

01

Кора больших полушарий отвечает за мышление и сознание, обеспечивая сложную обработку информации и планирование действий.

02

Лимбическая система регулирует эмоции и память, формируя реакцию на переживания и стимулируя мотивацию.

03

Нервные волокна передают сигналы между мозгом и телом, а гормоны и нейромедиаторы влияют на настроение и стрессовые реакции.

Основные функции психики: внимание, память и мышление

Внимание и память

Внимание помогает выделять важные стимулы из окружающей среды, а память хранит информацию как кратковременно, так и долго. Они обеспечивают основу для обучения и адаптации.

Типы мышления

Мышление делится на логическое — анализ фактов, и творческое — генерация новых идей, что особенно развивается в период подросткового возраста.





Инстинктивное и осознанное поведение: различия и примеры

- Инстинкты проявляются автоматически, как защитные рефлексы или поиск пищи, они заложены генетически и обеспечивают выживание.
- Осознанное поведение требует размышлений и выбора, например, подготовка к экзаменам или планирование свободного времени, что развивается у подростков с формированием критики.

Эмоции и чувства: отличие и роль в жизни подростка

01

Эмоции — мгновенные реакции на события, например страх или радость, которые быстро возникают и меняются.

02

Чувства — более устойчивые состояния, такие как любовь и дружба, они основаны на опыте и взаимоотношениях.

03

Оба влияют на решения подростков, например их выбор друзей и отношение к учёбе.

04

Понимание своих эмоций помогает лучше строить отношения с семьёй и сверстниками.

Мотивация: внутренние и внешние стимулы к действию

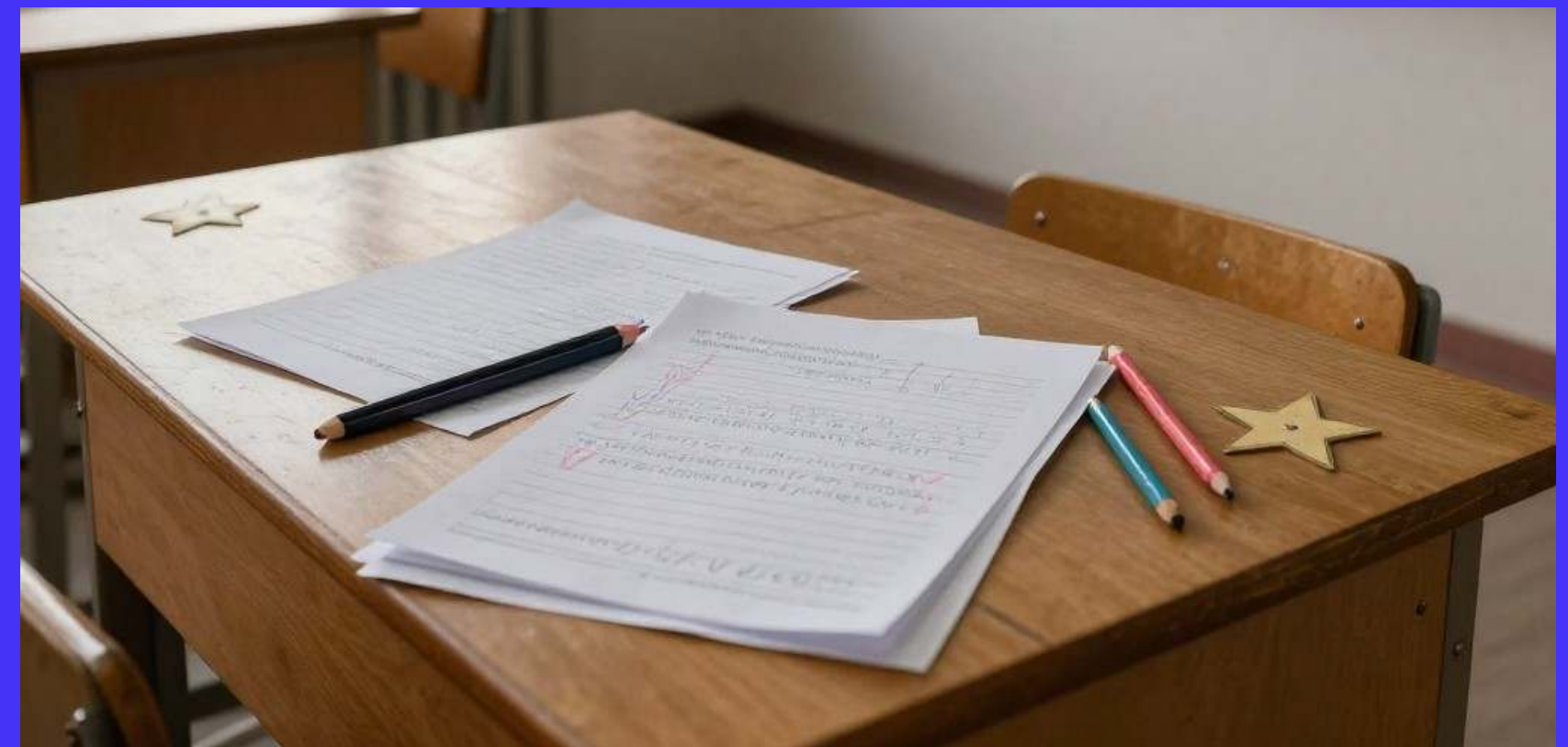
Внутренний интерес как двигатель успеха

Внутренняя мотивация основана на любознательности и удовольствии от процесса обучения. Подростки, заинтересованные в предмете, достигают лучших результатов и сохраняют стремление к развитию.



Влияние внешних стимулов на поведение

Похвала, оценки и ожидания родителей стимулируют подростков проявлять усилия. Однако слишком сильное давление может снижать мотивацию и вызывать стресс.



Соотношение мотивирующих факторов среди подростков

Внутренние интересы Внешние стимулы
Влияние сверстников Семейные ожидания



Социологический опрос учеников 8 класса, 2023

Большинство подростков выбирают учебу исходя из личных интересов, что влияет на успешность и удовлетворение.

Данные подтверждают важность поддержки любознательности для устойчивой мотивации в учебе.

Семья и группа сверстников как агенты социализации

- Семья закладывает основы поведения и ценностей, формируя уверенность и чувство безопасности у подростка.
- Родительские отношения влияют на самооценку и умение справляться с трудностями.
- Сверстники учат коммуникации, поддержке и помогают определить интересы, формируя социальные навыки и ценности.

Формы общения: сравнение и особенности

Таблица показывает основные различия между вербальным, невербальным и цифровым общением по скорости, эмоциям и рискам недопонимания.

Цифровое общение быстрее, но ограничено в передаче чувств, что может затруднять доверие.

Тип общения	Скорость передачи	Точность эмоций	Риск недопонимания
Вербальное	Средняя	Высокая	Низкий
Невербальное	Медленная	Очень высокая	Низкий
Цифровое	Высокая	Средняя	Высокий

Учебник «Общение и психология», 2022

Роль социальных норм в формирова нии подростков ой психики

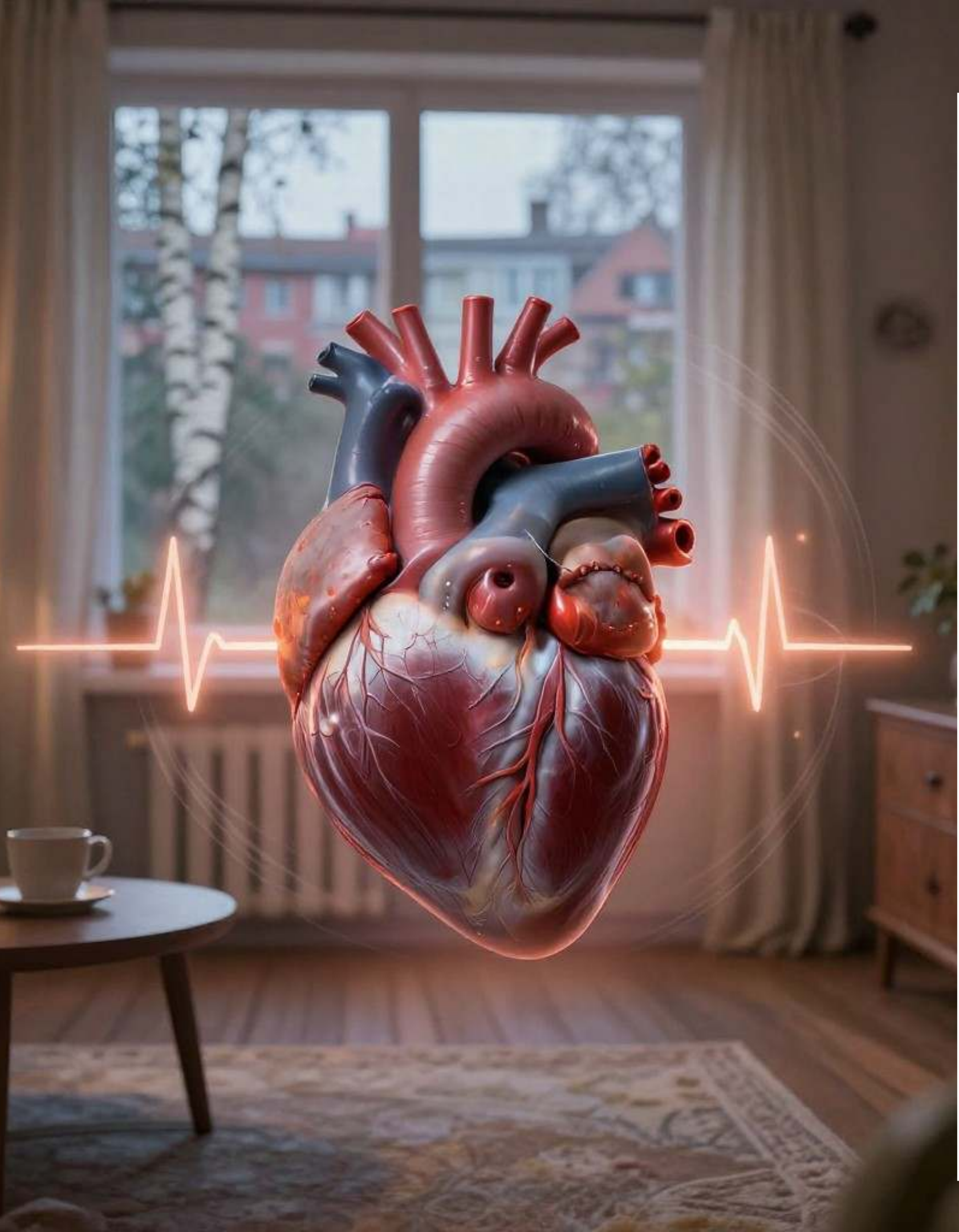
Социальные нормы задают подросткам чёткие границы поведения, устанавливая правила в школе, семье и обществе, что помогает ориентироваться в допустимом и неприемлемом.

Соблюдение этих норм развивает чувство ответственности, справедливости и принадлежности к группе, укрепляет социальные связи и формирует позитивное отношение к коллективу.

Нарушение норм вызывает эмоции стыда, вины и тревоги, стимулируя подростков развивать саморегуляцию и осознание последствий своих поступков.

Самоконтроль и эмоциональная регуляция у подростков

- Самоконтроль помогает подросткам удерживать эмоции и импульсы, например, избегать ссор в конфликтных ситуациях и принимать взвешенные решения.
- Занятия спортом способствуют снижению стресса и укрепляют способность управлять собственным поведением в различных ситуациях.
- Художественное творчество и ведение дневника переживаний развивают эмоциональное самоосознание и помогают выражать внутренние чувства конструктивно.
- Техники дыхания и релаксации уменьшают тревожность, способствуют выдержке и поддерживают гармоничные взаимоотношения с окружающими.



Влияние стресса и психологические защитные механизмы

- Стресс вызывают напряжённые ситуации, что провоцирует учащённое сердцебиение, выделение адреналина и готовность организма к быстрой реакции или отдыху.
- Психологические механизмы, такие как вытеснение или юмор, помогают смягчать негативные эмоции, а активное общение и хобби ослабляют тревожность.

Девиантное поведение: причины, примеры и профилактика

Основные причины девиантного поведения у подростков — конфликты с семьёй, давление сверстников и трудности адаптации в школе. Эти факторы провоцируют проявления агрессии и вредных привычек.

Для профилактики важны поддержка взрослых, раннее выявление проблем и создание позитивной атмосферы в коллективе, что способствует исправлению и предотвращению девиантного поведения.



Влияние массовой культуры и социальных сетей на подростков



Массовая культура как формирователь моды и ценностей

Массовая культура задаёт подросткам образцы поведения и стиль жизни, влияя на их вкусы и формируя систему ценностей через музыку, моду и кинофильмы.



Плюсы и минусы социальных сетей в жизни подростков

Социальные сети расширяют возможности для общения и самовыражения, но могут создавать чувство неуверенности из-за постоянного сравнения с другими и усиливать тревожность.

Наиболее частые причины стресса у учеников 8 класса



Социологический опрос, школа №12, 2023

Данные показывают, что школьные требования и социальные контакты занимают ключевое место среди факторов напряжения в жизни подростков.

Стресс у восьмиклассников сформирован преимущественно академической нагрузкой и проблемами в межличностных отношениях, что требует внимания педагогов и родителей.

Психика и адаптация: как справиться с переменами

01

Адаптация включает привыкание к новым социальным условиям, например, смену школы или расширение круга друзей, что требует психологической гибкости.

02

Позитивное мышление и обращение за поддержкой к взрослым и сверстникам помогают подросткам успешно преодолевать стресс и возникающие трудности.

03

Развитие навыков адаптации укрепляет уверенность и способствует формированию здоровых социальных связей в меняющейся среде.

Формирование личности: роль среды и личного опыта

Влияние окружения на развитие личности

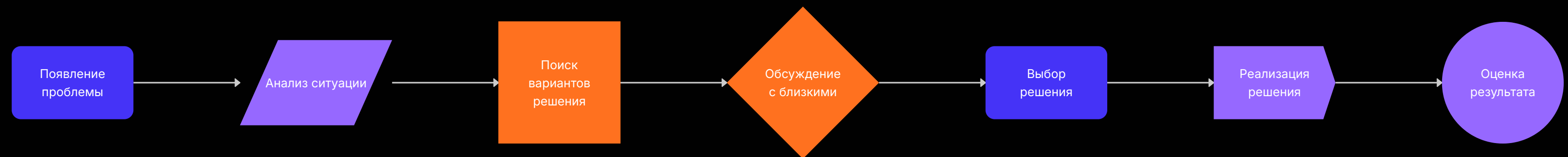
Семья, друзья и школьный коллектив создают основу для формирования ценностных ориентиров и социальных навыков у подростков. Они влияют на эмоции и мотивацию.

Значение личного опыта и активности

Внутренний опыт, анализ личных успехов и ошибок, участие в творческих и волонтерских проектах укрепляют самостоятельность и развивают индивидуальные способности.

Этапы принятия решений в подростковом возрасте

Источник: психологическая модель решения задач у подростков, 2022





Осознание внутренней жизни и поведения помогает подросткам развивать самоконтроль, строить доверительные отношения и эффективно справляться с жизненными вызовами, формируя гармоничную личность.

Значение знаний о психике для
успешного взросления